

# TULUNGANG PIGILAN ANG COVID-19

## HUGASAN NANG MADALAS ANG IYONG MGA KAMAY



Basain ang mga kamay  
ng sabon at tubig.



Kuskusin ang mga kamay  
nang 20 segundo.  
Kuskusin ang ilalim ng mga  
kuko at sa pagitan ng mga daliri.



Banlawan sa  
maligamgam na tubig  
na mula sa gipo.



Patuyuin ang mga kamay  
sa iyong sariling malinis  
na tuwalya.



Malinis na ngayon ang  
iyong mga kamay.  
Itapon ang tuwalya.



**CHI | CDPH**

Chicago Department of Public Health